



Träningsprogram

Gjord av	GFF Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 0 minuter Målvakter 90 minuter
Datum	2009-04-05
Tid	00:00
Plats	Frejaplan
Lag/träningsgrupper	F14, P14

Öppna kommentarer

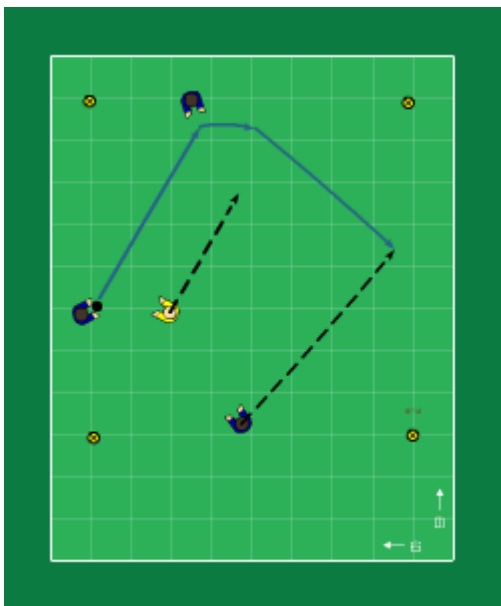
Talangträning Spelarlyftet
Mv syfte: Fotarbete, höga bollar

Dolda kommentarer (kan bara läsas av tränarna i laget)

Separat Mv-träning.
Förutsättning: 4 stora mål.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 0 min / Målvakter: 40 min



Teknik

Spelarlyftet; Kvadrat 3 mot 1
(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation:

4 spelare, 1 boll, Kvadrat 6*6m. 3 spelare passar bollen mellan varandra och en jagar. Vid brytning eller om bollen går utanför linjerna så byter jagaren med den som missar. Var noga med att hålla er innaför linjerna. 2 tillslag

Inlärnig:

SPELBARHET: I övningen tränar man i 1:a hand spelbarhet.

1. Bollhållaren skall alltid ha 2 passningsalternativ.
2. 3:e man (den som varken passar eller tar emot) måste alltid röra sig ur passningsskugga och göra sig spelbar.
3. Påbörja rörelsen tidigt, gärna i samband med att passningen går. Detta gäller vare sig man passar eller är 3:e man.

PASSNING:

4. Passningens hårdhet. Hårda passningar kommer oftare fram men är svårare att ta emot.
5. Passningens riktning. Genom att passa på mottagerns främre (närmsta) fot signalerar detta ett tillbakaspel medans en passning på borte fot signalerar medtagning.
6. Maskera passningen. Genom snabb anläggning (kort

bakåtpendel) samt att hålla blicken uppe och anpassa passningen efter motståndarens agerande ökar chanserna att passningen går fram.

MOTTAGNING:

7. Möt alltid sidställd och i vinkel.

8. Använd medtagning (1:a touch där man tar med sig bollen i någon riktning) med insidan eller utsidan av foten.

Variationer:

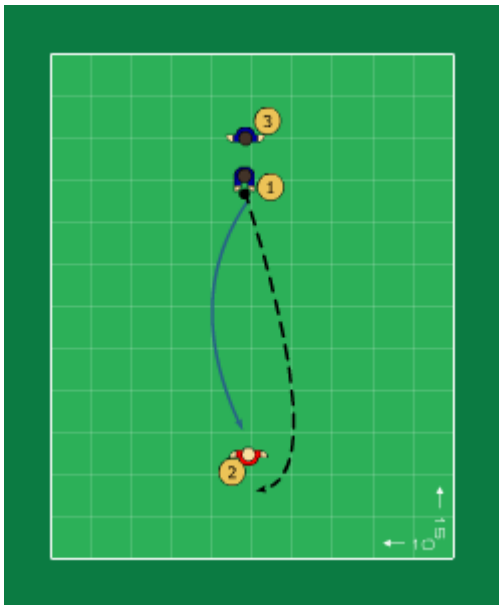
Variera med:

1. 2 tvingade tillslag (man måste använda 2 tillslag) för att träna medtagning

2. 2 tvingade - ett tillslag med varje fot

3. Fritt antal tillslag (lägre svårighetsgrad)

Övningssekvens: Inled med kvadrat 3 mot 1 och bygg gärna på med Rektangel 6 mot 2 och sedan passningsräkning 5 mot 3!



Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. kast / Grepp

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation:

3 o 3.

två mv. på ena sidan en mv. 5 - 6 meter ifrån.

mv 1 kastar en boll i mot mv. 2.

mv 1 springer och ställer sig bakom mv. 2

mv 2 greppar och kastar till mv. 3.

mv 2 springer och ställer sig bakom mv. 3

mv 3 greppar-kastar-springer

etc.

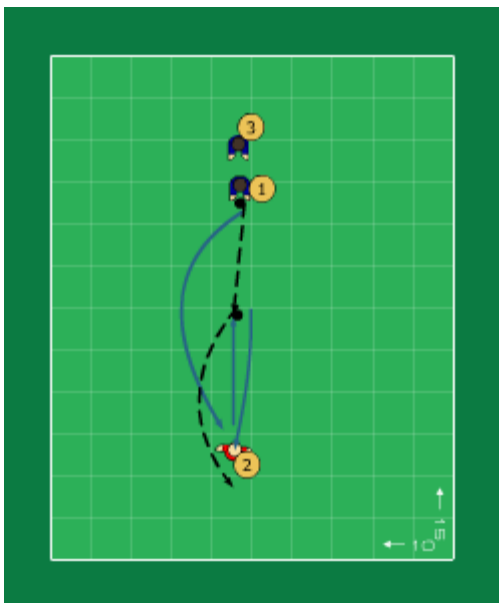
Inlärnig:

Noga med utgångsställning-grepp-kast

Variationer:

Efter mv. greppat bollen lägger han ned bollen framför egna fötterna och skjuter mot den andra mv (istället för kast) innan han springer dit.

öka ev. avståndet lite



Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Kast/bredsida

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation:

3 o 3,

2 mv på ena sidan den andra 10 m ifrån.

mv 1 kastar överarmskast till mv 2.

mv 2 greppar rullar lätt tillbaka bollen längs marken.

mv 1 springer framåt lägger en bredsida i magen på mv 2.

fortsätter löpningen och ställer sig bakom mv 2.

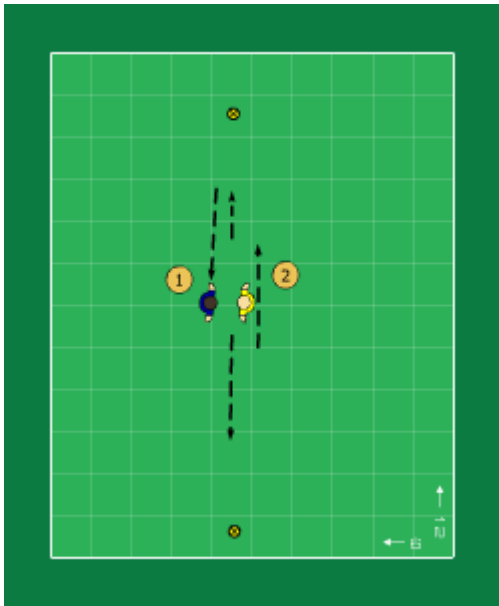
mv 2 kastar till mv 3.

mv 3 greppar och rullar lätt tillbaka bollen

etc.

Inlärnig:

Variationer:



Målvaktens teknik
Spelarlyftet; Mv. Spegeln
 (Endast för målvakter)

Tid 5 min

Organisation:

2 o 2. utan boll. ansikte mot ansikte max 1 m. mellan.
 mv 1 Förflyttar sig valfritt i sidled fram o tillbaka inom 12m. mv 2
 skall följa med i förflyttningar. max 30 sek. per gång.
 byt uppgift. upprepas 2 gånger, vila emellan

Inlärnig:

Den som följer tittar på fötterna

Variationer:

Fysisk träning
Spelarlyftet; Töjning
 (Endast för målvakter)

Tid 5 min

Organisation:

Individuell töjning. 1. Vader inre 2. Vader yttre 3. Framsida lå 4.
 Baksida lå 5. Ljumskar 6. Höftböjare 7. Sätessmuskeln 8. Ryggen
 Genomförs i samband med uppvärmning.
 Töjning genomförs genom att man vaggar/gungar och bara
 periodvis når muskelns ytterläge.

Inlärnig:

Notera skillnaden mot stretchning som mer konstant jobbar med
 muskeln i ytterläge.

Variationer:

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 0 min / Målvakter: 25 min

Målvaktens teknik
Spelarlyftet; Mv. målvaktstennis
 (Endast för målvakter)

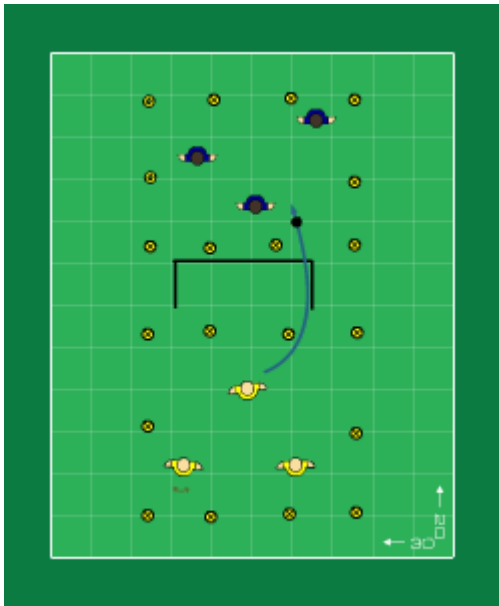
Tid 15 min

Organisation:

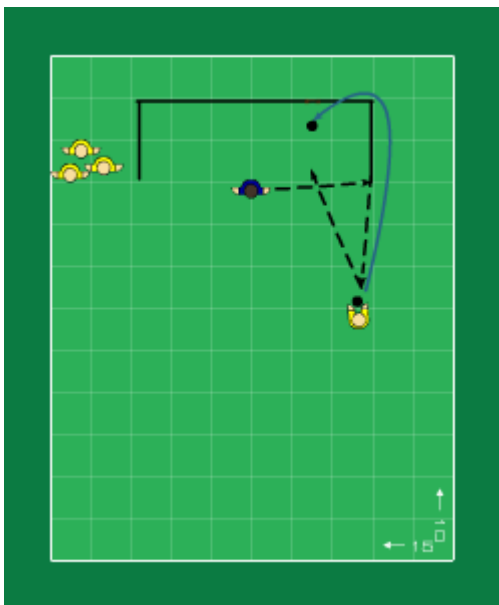
6-8 mv. ett mål. kona upp en planhalva på vadera sidan av ett
 mål.

Mv kastar bollen över målet i försök att träffa marken på
 motståndarens planhalva. Mv som greppar och försöker träffa
 marken på motstående planhalva, bollen måste över ribban. Man
 måste kasta därifrån man har tagit bollen.

Inlärnig:

**Variationer:**

poängräkning, poäng när bollen har tagit i marken.

**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. Fotarbete - snabbhet**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation:

1 o 1. jobbar i sidled mot stolpen, tar i stolpen sedan full fart ut mot bollen, lägger handen på bollen och fullfart bakåt. mv.tr kastar bollen i en lagom båge över mv.

Inlärnig:

Tänk på hur målvakten förflyttar sig. sidled-framåt-bakåt. inte korsar benen. taiming.

Variationer:

byt målvakt, Byt håll.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 0 min / Målvakter: 25 min

Målvaktens teknik**Spelarlyftet; Mv. skott**

(Endast för målvakter)

Tid 25 min

Organisation:

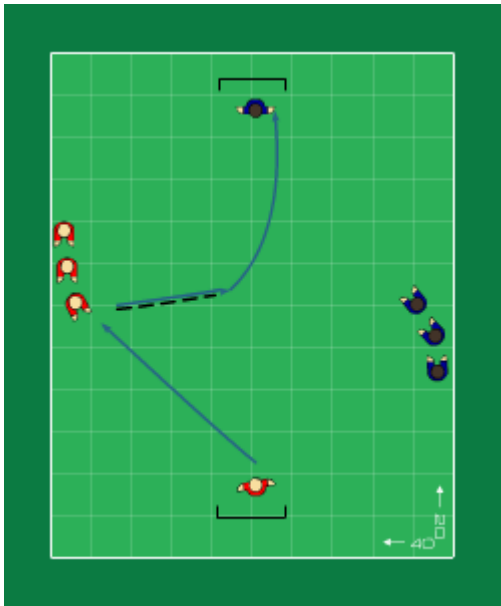
2 mv. övriga agerar utespelare.

2 mål 35-40 m från varandra. 1 mv i vardera målet.

övriga i två led på mittplan på varsin sida.

Målvakt kastar till spelare som tar ned bollen och avslutar mot det andra målet.

Inlärnig:



Båda målvakterna kastar samtidigt

Variationer:
Byt målvakter

Deltagare

Senast ändrad: never

Name	Deltagelse *	
	Innan	Efter
Spelare:		
Persson, Evlina	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTALT	1	0
Tränare:		
Spelarlyftet, GFF	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spelarlyftet, Zonutvecklare	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*) X betyder "Ja, skall delta" (innan träningen) och "Deltagit" (efter träningen).